

## بررسی رابطه کیفیت خواب با مدت زمان استفاده از اینترنت در دانشجویان علوم پزشکی قزوین

نویسندگان: شرفی سیده فاطمه<sup>۱</sup>، لسانی آزاده<sup>۱</sup>، جوادی مریم<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، مرکز تحقیقات رشد کودکان، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قزوین [a.lesani@qums.ac.ir](mailto:a.lesani@qums.ac.ir)

۲. دکترای تخصصی تغذیه، عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

### چکیده

مقدمه: تقاضای فزاینده به فناوری اینترنت برای بسیاری از افراد بویژه دانشجویان با مشکلات عمده بهداشت روانی و جسمانی از جمله کیفیت خواب همراه است. خواب یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در سلامت افراد جامعه به حساب می آید. مطالعات نشان می دهند که کاهش کیفیت خواب در دانشجویان رو به افزایش است. هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه کیفیت خواب با مدت زمان استفاده از اینترنت در دانشجویان علوم پزشکی قزوین است.

روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی مبتنی بر وب بود. لینک پرسشنامه به ۳۸۵ کاربر اینترنت با محدودیت سنی ۴۰-۱۸ سال ایمیل شد. پرسشنامه شامل مشخصات دموگرافیک، سوالات مربوط به روزها و ساعات استفاده از اینترنت، پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) بود.

داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 22 و با استفاده از آزمون تی مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه (ANOVA) ضریب همبستگی پیرسون آنالیز شد.

یافته ها: ۲۲۹ کاربر اینترنت (۷۳/۴ درصد زنان و ۲۶/۶ مردان) پرسشنامه را تکمیل کردند، میزان پاسخ دهی کاربران ۵۹/۴۸ درصد بود. میانگین سن آنها  $27/68 \pm 5/55$  و مدت زمان استفاده از اینترنت به صورت هفتگی  $29/89 \pm 2/240$  (۱۲۶-۱ ساعت در هفته) و شیوع خواب نامطلوب در دانشجویان دختر ۲۹/۹ و در دانشجویان پسر ۳۳/۹ و میانگین شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ  $4/19 \pm 1/99$  بود. مدت زمان استفاده از اینترنت با کیفیت خواب کاربران ( $P=0/004$ ) رابطه معنی داری را نشان داد ولی با جنسیت، وضعیت تاهل و سن آنها رابطه معنی داری نداشت.

بحث: بسیاری از مطالعات نشان می دهند که استفاده بیش از حد از رسانه های الکترونیک می تواند باعث کاهش کیفیت خواب گردد. نتیجه مطالعه ای در این خصوص نشان داد استفاده جوانان از اینترنت در شب، کیفیت خواب آنان را کاهش می دهد. نتیجه بررسی های دیگری در این زمینه نشان داد یک سوم افرادی که اختلال خواب داشتند از رسانه می های الکترونیکی استفاده کردند. تفاوت معنی داری میان کاربران عادی و کاربران معتاد به اینترنت، از نظر کیفیت کلی خواب وجود داشت.

نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که هرچه ساعات استفاده از اینترنت در دانشجویان بیشتر بود از امتیاز کیفیت خواب نامطلوبتری برخوردار بودند. در نتیجه استفاده افراطی از اینترنت، اثر سوئی بر کیفیت خواب دارد.

لغات کلیدی: کیفیت خواب، کاربران اینترنت، ساعات استفاده از اینترنت